

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 10. OKTÓBER 2017

Heilsa



Málþing á vegum Femínistafélags Háskóla Íslands fer fram á fimmtudag þar sem fulltrúar stjórnmálaflokkanna fá tækifæri til að kynna stefnu sína í málefnum sem tengjast kynbundnu ofbeldi. ➔4



SPORT

365.is

365



FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Enginn kemur reiður úr sjónum

Mikil fjölgun hefur orðið hjá þeim sem stunda sjósund hér á landi undanfarinn áratug. Fólk úr öllum stigum samfélagsins stundar sjósund sér til heilsubótar auk þess sem félagslegi þátturinn skiptir miklu máli. ➔2

Starri Freyr
Jónsson
starri@365.is



Framhald á síðu 2 ➔

Sjósund nýtur vaxandi vinsælda hér á landi og eru fjölmargir Íslendingar um land allt sem stunda það sér til heilsubótar og almennrar gleði. Það eru þó ekki mörg ár síðan þeir voru taldir sérvitringar sem syntu í köldum sjó við Íslandsstrendur og þá tíma man sjósundkappinn Benedikt Hjartarson mjög vel. Benedikt hóf að stunda sjósund árið 2005 og varð meðal annars fyrsti Íslendingurinn til að synda yfir Ermarsundið. „Á þessum tíma stundaði ég mikið línuskauta og var oft á ferðinni í Nauthólsvík. Mér fannst sjórinn alltaf svo fallegur og einn góðan veðurdag skautaði ég niður að rampinum, fór úr fötunum og stökk út í sjóinn. Eftir það var ekki aftur snúið.“

Mörgum þótti þetta nýja áhugamál Benedikts svolítið sérstakt svo vægt sé til orða tekið. En það átti eftir að breytast jafnt og þétt á næstu árum og segja má að ákveðin viðhorfbreyting hafi orðið þegar Benedikt synti yfir Ermarsundið árið 2008, þá 51 árs gamall og sá elsti sem hafði þreytt það afrek á þeim tíma.

Áhuginn eykst

Sundið fékk mikla umfjöllun í fjölmiðlum og áhugi landsmanna jókst í kjölfarið. Það er síðan eftir hrún, að sögn Benedikts, sem áhuginn springur virkilega út. „Þá rauk aðsóknin upp og varð svaklega mikil. Þrátt fyrir mikið umrót í samfélaginu á þeim tíma var þó áberandi hvað andinn var góður í sjónum og ekki síður í heita pottinum í Nauthólsvík. Þeir sem sóttu sjósundið komu úr öllum stigum samfélagsins og studdu alla stjórnmalaflokka. Aldrei var minnst orði á hrúnið.“

Margir telja sjósund flestra meina bót og tekur Benedikt undir það. „Ég hef til dæmis haldið fyrirlestra um sjósund í samstarfi við endurhæfingarstöð í nágrenni Reykjavíkur undanfarnir þrjú ár. Eftir hvern fyrirlestur fer hópurinn



Benedikt Hjartarson hóf að stunda sjósund árið 2005 og varð m.a. fyrsti Íslendingurinn til að synda yfir Ermarsundið. Síðan þá hafa þrjú Íslendingar bæst í þann hóp. Áhugi Íslendinga á sjósundi jókst mikið í kringum hrúnið og hefur aukist jafnt og þétt síðan. MYND/STEFÁN

í sjóinn á eftir. Frá þessum einstaklingum hef ég heyrt margar sögur um jákvæð áhrif sjósunds. Flestar eiga þær það sammerkt að sjósundið eyði bólguum í líkamanum, hvar sem þær eru staðsettar.“

Græðir ýmsa kvilla

Sjálfur fann Benedikt ýmsar breytingar á sjálfum sér. „Ég fann til dæmis hvernig gróf húðin á mér breyttist og varð miklu mýkri. Svo breyttist hitaskynjunin en mér er eiginlega aldrei kalt núorðið. Ég er mikið á fjöllum og er alltaf léttklæddur þar auk þess sem ég skíða alltaf berhentur og berhöfðaður. Öndunin hefur líka batnaði mikið og ég er að mestu laus við ýmsar

leiðinlegar astma uppákomur.“

En sjórinn græðir ekki bara ýmsa líkamlega kvilla, hann hjálpar líka þeim sem glíma við ýmsa andlega erfiðleika segir Benedikt. „Þegar út í sjóinn er komið kemur nefnilega smá sjokk og þá er enginn tími fyrir neikvæðar hugsanir eða vandamál. Öll orka og einbeiting fer einhvern veginn í sjósundið og fólk einhvern veginn núllstillist. Svo þegar komið er upp úr sjónum sjá margir vandamálin kannski í öðru ljósi fyrir vikið, hvort sem þau eru tímabundin eða ekki.“

Mikil samkennd

Félagslegi þátturinn skipar líka stóran sess í sjósundi og það er ekki rífist mikið í heita pottinum. „Ég hef stundað sjósund í um þrettán ár og aldrei séð neinn koma reiðan úr sjónum. Miklu frekar eru

allir með bros á vör. Stemningin í pottinum er alltaf skemmtileg. Það ríkir líka mikil samkennd meðal þeirra sem stunda sjósund sem sést best þegar nýliðar mæta í kaldan sjóinn. Þá eru allir tilbúnir að hjálpa og gefa góð ráð.“

Margir sem prófa sjósund fjárfesta í sundhönskum, sundhettum og sjósundskóm en Benedikt er ekki endilega sammála þeirri leið. „Ég mæli ekkert sérstaklega með því að nota sundsko og vettlinga heldur finnst mér best að vera bara í sundfötum. Við höfum nefnilega góð mælitæki sem eru tær og puttar sem segja okkur hvenær við eigum að fara upp úr.“

Utan þess skiptir mestu máli fyrir byrjendur að synda ekki einir. „Það er alltaf góð regla að synda með öðru fólki, sérstaklega fyrir byrjendur. Fyrir lengra komna er

líka góð regla að láta vita af sér ef maður syndir einn.“

Perlur víða um land

Flestir sem stunda sjósund hér á landi synda í Nauthólsvík en það eru svo sannarlega fleiri skemmtilegir sjósundstaðir víða um land segir Benedikt. „Einn besti sjósundstaður í heiminum að mínu mati er Langisandur á Akranesi sem er nánast skapaður fyrir sjósund. Erlendis myndu margir greiða fúlgur fjár fyrir að synda á slíkum stað. Auk þess má nefna ýmsa staði á Snæfellsnesi, til dæmis við Arnarstapa og í Stykkishólmi en þar þarf þó að fara varlega. Fjaran við Garðskagavita er líka skemmtileg en þar er tær og fallegur sjór. Aðrir staðir eru svo víða um landið, til dæmis á Seyðisfirði sem er vist algjör paradís.“

FYRIR ÞARMAFLÓRUNA!



Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins.

Probi Mage LP299V® (*Lactobacillus plantarum* 299v) er söluhæsti mjólkursýrugerillinn í Svíþjóð og hefur fengið frábærar móttökur á Íslandi! 1 hylki á dag.

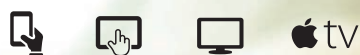
Finndu muninn með Probi Mage LP299V®.

Fæst í velflestum apótekum og heilsuverslunum um land allt.

abel heilsuvörur



Fólk úr öllum stigum samfélagsins stundar sjósund og samkenndin og gleðin er í fyrirúmi. MYND/ANTON BRINK



ÁSKRIFTIN FYLGIÐ ÞÉR

Með sjónvarpsáskrift hjá 365 getur þú horft á upphaldssjónvarpsefnið þitt, hvar og hvenær sem er – því áskriftin fylgir þér

365
ÁSKRIFT.IS

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

Aukin orka, léttari lund og búin að léttast töluvert

Macarót getur verið örugg og náttúruleg leið til að draga úr óþægindum tengdum hormónaójafnvægi hjá yngri konum, auka orku og úthald og bæta heilsuna. Hún hefur líka góð áhrif á húðina.

Margar konur kljást við ójafnvægi í hormónabúskapnum þó svo að þær séu ekki komnar á breytingarskeiðið. Ungar konur sem eru á barneigna- og frjósemisaldri geta haft ýmiss konar einkenni sem tengjast hormónabúskapnum þó svo að það sé ótengt breytingarskeiðinu. Þetta eru einkenni eins og fyrirtíðaspenna, sársaukafullar blæðingar, óreglulegar blæðingar, húðvandamál, skapsveiflur, þirringur og síðast en ekki síst, frjósemisvandamál.

Orkumeiri og léttari í lund

Hreyfing, rétt mataræði og jákvætt hugarfar er alltaf heilsuþót en það getur þó þurft meira til. Femmenessence vörurnar eru unnar úr sérhönnuðum blöndum ólíkra arfgerða macajurtarinnar



þar sem samsetning fer eftir því á hvaða aldri konur eru og hvernig hormónabúskapurinn er. Hér er um að ræða náttúrulega lausn á einkennum sem tengjast hormónatengdum óþægindum og er Femmenessence MacaHarmony ætluð konum sem enn eru á barn eignar- og frjósemisaldri.

Anna Sóley Herbertsdóttir er 34 ára, tveggja drengja móðir og ein af þeim sem getur ekki án Femmenessence MacaHarmony verið. Hún hefur þetta að segja: „Ég var alltaf svo þreytt og orkulítill og var búin að prófa margt

sem virkaði ekki á mig þegar ég ákvað að prófa Femmenessence MacaHarmony. Ég var bara búin að taka það inn í nokkra daga þegar ég fann mun en ég varð orkumeiri, hressari og léttari í lund.

Eftir að hafa tekið Femmenessence MacaHarmony inn í nokkrar vikur var ég laus við þreytu og slen og mér til mikillar gleði hefur það líka haft mjög góð áhrif á húðina. Hún varð hreinni og bjartari og eins hefur það haft jákvæð áhrif á þyngdina. Ég get því hiklaust mælt með Femmenessence MacaHarmony.“

Femmenessence MacaHarmony

Aukin heilsufarsvandamál tengd ójafnvægi á hormónastarfseminni hafa orðið til þess að sífellt er leitað að leiðum til bæta þar úr og hefur áhugi á náttúrulegum

leiðum til að jafna hormónasveiflur aukist gríðarlega. Femmenessence vörurnar eru klárlega svar við því ákalli en búið er að einangra virku efnin úr macarótinni sem hjálpa til við hormónatengd vandamál. Virkni þeirra hefur verið staðfest í rannsóknum og birt í virtum lækna- og vísindatimaritum.

Áhrifarík rót

Macarótin er náttúrulegt adaptógen (efni sem styrkir mótstöðuafli líkamans gegn streitu og utanaðkomandi áreiti) og er Femmenessence MacaHarmony sérhönnuð einkaleyfisvarin blanda ólíkra arfgerða macajurtarinnar sem er sérstaklega samsett fyrir konur á frjósemisaldri. Rannsóknir benda til þess að MacaHarmony sé eitt öflugasta adaptógen sem greinst hefur til þessa með allt að tíu sinnum meira af virkum efnunum en í önnur macajurt og betri upp-töku í líkamanum.

“Ég er orkumeiri, léttari í lund, búin að léttast og hætt að fá hormónabólur sem ég fékk alltaf.

Anna Sóley Herbertsdóttir, tveggja drengja móðir og starfsmaður hjá Iceland Air Connect.

Fyrirtíðaspenna eða óreglulegur tíðarhringur?

Hormónarnir hafa áhrif á svo margt í líkamsstarfseminni og geta einkennum hormónaójafnvægis til dæmis verið:

- Óreglulegur tíðarhringur
- Sársaukafullar blæðingar
- Fyrirtíðaspenna
- Hormónasveiflur eða hormónaójafnvægi
- Skapsveiflur
- Heilaboka
- Frjósemisvandamál
- Óæskilegur hárvöxtur eða húðvandamál

Ef þú kannast við eitthvað af þessum einkennum, gæti verið ráð að prófa MacaHarmony!

Mikil virkni

Maca er afar virk rót og því ráðlagt að byrja á því að taka eitt hylki daglega í nokkra daga og bæta svo við öðru á nokkurra daga fresti þar til fullum skammti er náð.

Athugið! Oft gerist það þegar macarót er tekin inn að ein-kennin aukast tímabundið. Best er að halda inntöku áfram því það gengur yfir.

Femmenessence er með lifræna vottun og er ekki erfðabreytt, það er einnig glútenfrítt og vegan. Femmenessence pakkinn inniheldur 120 hylki en macarótin er viðkvæm fyrir súrefni og sólarljósi og því er þynnupökkun nauðsynleg til að viðhalda virkni og gæðum macarótarinnar.



Anna Sóley Herbertsdóttir er 34 ára, tveggja drengja móðir og ein af þeim sem getur ekki án Femmenessence MacaHarmony verið.

MacaHarmony®

Fyrir konur á barneignar- og frjósemisaldri.



Hormónastig

Mismunandi hormónar í ójafnvægi

Óreglulegar blæðingar • Bólur • Fyrirtíðarspenna
Lítill frjósemi • Skapsveiflur • Hár, húð og neglur

MacaLife®

Fyrir konur sem enn hafa blæðingar, reglulegar eða óreglulegar en farnar að finna fyrir hitakófum og auknum nætursvita.



Hormónasveiflur

Nætursviti • Skapsveiflur • Hjartaheilsa
Hár, húð og neglur

MacaPause®

Fyrir konur sem hafa ekki haft blæðingar í 12 mánuði eða meira. Einnig fyrir eldri konur sem komnar eru yfir breytingarskeiðið.



Hormónaframleiðsla hættir

Hjartaheilsa • Beinheilsa • Þurrkur í leggöngum
Kyndeyfð • Geðheilsa • Orka • Hitakóf • Nætursviti

Kynbundið ofbeldi alvarlegt lýðheilsuvandamál

Á fimmtudaginn fer fram málþing á vegum Femínistafélags Háskóla Íslands þar sem fulltrúar stjórnmalaflokkanna fá tækifæri til að kynna stefnu sína í málefnum sem tengjast kynbundnu ofbeldi. Jón Ingvar Kjarran er annar fundarstjóra málþingsins en hann hefur rannsakað gerendur.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is



Kynferðisofbeldi og annað kynbundið ofbeldi er stórt og víðtækt vandamál á Íslandi sem þarfnast brýnnar athygli okkar æðstu ráðamanna. Á fimmtudaginn fer fram málþing á vegum Femínistafélags Háskóla Íslands þar sem fulltrúar stjórnmalaflokkanna fá tækifæri til að kynna sína stefnu í málaflokknum. Dr. Jón Ingvar Kjarran, lektor við menntavísindasvið Háskóla Íslands, er annar fundarstjóra málþingsins en hann hefur rannsakað gerendur heimilisofbeldis og kannað áhrif kynbundins ofbeldis á almennt heilsufar.

Jón Ingvar vinnur að viðhorfsrannsókn meðal karlmannna í gagnkynhneigðum samböndum sem beitt hafa maka sinn líkamlegu ofbeldi. Mennirnir eiga allir sameiginlegt að hafa leitað sér aðstoðar vegna ofbeldisins. „Ég hef mikið verið að rannsaka heimilisofbeldi út frá sjónarhorni karlmannna og þó ég hafi ekki rannsakað kynferðisofbeldi sérstaklega fer langstærstur hluti þeirra nauðgana, sem ekki eru tilkynntar, fram innan náinna sambanda, svokallaðar sambandsnauðganir.“

Hann segir greinileg tengsl eða fylgni á milli þess að vera fórnarlamb heimilis- og/eða kynferðisofbeldis og fá aðra sjúkdóma. „Það hafa verið gerðar margar rannsóknir erlendis sem sýna að konur



Dr. Jón Ingvar Kjarran segir mikilvægt að gera sér grein fyrir áhrifum kynbundins ofbeldis á heilsu þolenda. MYND/ERNIR

sem hafa til langs tíma búið við ofbeldi í nánnum samböndum glíma við þunglyndi, kvíðaröskun og aðra tengda sjúkdóma sem veikja ónæmiskerfið og hafa þannig dulín áhrif á allt heilsufar. Sýnt hefur verið fram á bein tengsl milli streitu og kvíða og lélegra ónæmiskerfis, hjartasjúkdóma og jafnvel krabbameins. Líkamlegt ofbeldi, bæði bar-smíðar og kynferðisofbeldi, getur

síðan auðvitað haft bein heilsufarsáhrif, til dæmis ef um áverka er að ræða og jafnvel örkuð. Heimilisofbeldi er alvarlegt heilsufarslegt vandamál. Konur sem koma út úr slíkum samböndum geta verið illa á sig komnar bæði á sál og líkama. Þá er ótalið að ofbeldissambönd eru oft tengd við neyslu með öllum þeim heilsufarsvandamálum sem því tengjast.“

Spurður út í forvarnarþáttinn segir Jón Ingvar það mikilvægt að byrja snemma að fræða um samskipti. „Það er mikilvægast að mínu mati að fara miklu fyrir af stað með sambandsfræðslu í grunnskólum, fókusera á hvernig á að haga sér í samskiptum við annað fólk. Ástralir hafa farið af stað með sambandsfræðslu sem þeir kalla „relationship education“,

„Konur sem hafa til langs tíma búið við ofbeldi í nánnum samböndum glíma oft við þunglyndi, kvíðaröskun og aðra tengda sjúkdóma.“

fræðslu um hvernig eigi að haga sér í nánnum samböndum. Þetta fer vel við markmið í aðalnámskrá um velliðan og heilbrigði.“ Einnig eru starfrækt úrræði fyrir þá sem beita heimilisofbeldi. „Eitt af þeim er Heimilisfriður þar sem mönnum er hjálpað að hætta að beita konur ofbeldi og verða betri menn. En það er mikilvægt að gera þann þátt aðgengilegan svo fleiri hafi tök á að leita sér aðstoðar.“

Málþingið hefst klukkan fimm næstkomandi fimmtudag og verður haldið í Lögbergi, stofu 101 í Háskóla Íslands. Formönnum (eða fulltrúum) allra flokka sem bjóða fram í komandi alþingiskosningum hefur verið boðið að koma og halda stutt erindi um það sem þeirra flokkur hyggst gera til að berjast gegn kynferðisofbeldi hljóti hann brautargengi í kosningunum. Á eftir erindunum verða pallborðsumræður þar sem fundarstjórar, dr. Gyða Margrét Pétursdóttir og dr. Jón Ingvar Kjarran, munu beina spurningum til fulltrúa ásamt því að leita spurninga úr sal. Aðgangur er ókeypis og öllum heimill meðan húsrúm leyfir.

Alltaf eitthvað nýtt og spennandi

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Ofnbakað pasta með grænmeti

Ofnbakað pasta með grænmeti er hollur og góður réttur sem börnum finnst góður. Hægt er að nota hvaða grænmeti sem er, eftir því hvað er til í ísskápnunum. Það sem þarf í eldamennskuna:

Sólblómaolía til steikingar
1 laukur
4 hvítlauksrif
1 rauðlaukur
1 haus spergilkál
400 g gulrætur
½ tsk. chili-pipar
1 dós tómatar, 400 g
1 msk. balsamkrem
1 msk. tómaturpuré
1 msk. sitrónusafi
1 msk. tímian
300 g heilhveitipasta
Ólífuolía
1 dós sýrður rjómi
Salt og nýmalaður pipar
Rifinn ostur og parmesan ostur

Hitið ofninn í 200°C. Skerið niður allt grænmeti. Hitið sólblómaolíu á pönnu og setjið laukinn út á pönnuna og steikið þar til hann mýkist. Bætið þá hvítlauknum út í og síðan chili, spergilkáli og gulrótartitum. Steikið áfram í stutta



Girnilegur pastaréttur með grænmeti sem hentar allri fjölskyldunni.

stund en setjið þá tómatu, balsamkrem, sitrónusafa og tómaturpuré. Látið sósuna malla áfram í 15 mínútur. Bragðbætið með salti og pipar. Í lokin er tímian sett saman við. Á meðan sósan mallar er hægt að hita upp vatnið fyrir pastað. Í þessa uppskrift er notað penne pasta. Sjóðið í helming þess tíma

sem gefinn er upp á umbúðum. Takið vatnið frá. Hellið ólífuolíu yfir pastað og látið aðeins rjúka af því.

Smyrjið eldfast form (16,5 x 25,5 sentimetrar). Blandið pastanu saman við grænmetisblönduna. Stráðið rifnum osti yfir. Bakið í ofni í um það bil 15 mínútur eða þar til osturinn er orðinn gylltur.

Vissir þú að...

holl og góð fæða studlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

LÆKKAD VERÐ

MEÐ MAGNINNKAUPUM GETUM VIÐ BOÐIÐ TVO AF OKKAR
VINSÆLUSTU LEGSTEINUM Á FRÁBÆRUM KJÖRUM

40%
AFSLÁTTUR



NR. 2020 SHANXI BLACK

TILBOÐSVERÐ

KR. 236.900,-

~~FULLT VERÐ KR. 396.900,-~~

AFSLÁTTUR KR. 160.000



NR. 2006 SHANXI BLACK

TILBOÐSVERÐ

KR. 244.900,-

~~FULLT VERÐ KR. 408.900,-~~

AFSLÁTTUR KR. 164.000

INNIFALIÐ Í TILBOÐSVERÐI

- LEGSTEINNINN
- UPPSETNING LEGSTEINSINS*
- ÁLETRUN
- ÍGRAFIN MYND
- GRANÍT LUKT
- GRANÍT VASI
- BATTERÍSKERTI 250 KLST

* (Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU),
EÐA PÖKKUN OG SENDING
Á LEGSTEININUM ÚT Á LAND MEÐ FLYTJANDA.

GERÐU LEIÐI
ÁSTVINA ÞINNA
FALLEGT FYRIR
JÓLIN

MÖRKIN 4,
REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

Eplaedik – undraefni eða hindurvitni?

Eplaedik er náttúrulegt undraefni að mati sumra og hefur það orð á sér að vera gott fyrir heilsuna á alla lund, allt frá sóttþreinsun á tannburstum til minnkandi mittismáls.

En er eplaedik eins stórkostlegt og við viljum vera láta? Getur notkun þess og neysla verið í besta falli tímaeyðsla og í versta falli skaðleg heilsunni? CNN fréttastofan gerði á dögunum úttekt á þeim rannsóknum sem hafa verið gerðar á gagnsemi eplaediks og birtu niðurstöður þeirra.

Þyngdartap

Eplaedik hefur löngum þótt gott í baráttunni við aukakílóin þar sem það er talið auka brennslu. Samkvæmt japönskum rannsóknum á 175 einstaklingum í ofþyngd sem breyttu engu í mataræði sínu

öðru en að bæta eplaediki við matseðilinn varð niðurstaðan sú að eplaedik virðist hafa áhrif á þyngdartap en ekki þannig að það geri neinn gæfumun.

Tannhirða

Sumir segja að það sé fátt betra til að hreinsa bletti af tönnum og gera þær hvítari en að nudda þær upp úr eplaediki. Flestir tannlæknar sýpa hveljur við tilhugsunina um að nudda sýru á tennurnar þar sem sýran leysir upp glerunginn sem veldur tannskemmdum. Það er því alveg eins hægt að bursta tennurnar upp úr kóki eins og eplaediki.



Eplaedik hefur löngum haft yfir sér næstum goðsagnakenndan blæ en ekki er ráðlegt að trúa öllu sem internetið segir, hvort sem um er að ræða eplaedik eða annað.

Húð, hár og neglur

Internetið heldur því fram að hægt sé að nota eplaedik á húðina til að stemma stigu við húðsýkingum og bóllum, í hárið til að drepa lýs og losna við flösu, til að losna við vörtur og sporna við öldrun með því að lýsa aldursbletti á húð svo fátt eitt sé nefnt. Húðlæknar í Banda-



Margir vilja halla sér að náttúrulegum lausnum á heimilisprifavanda en þeim er ráðlagt að treysta ekki um of á sóttþreinsunarmátt eplaediks.



Ýmsir vilja frekar nota náttúrulegar snyrtivörur og stóla þá á eplaedik til að hreinsa húðina en það er ekki endilega alltaf ákjósanlegt þar sem sýran í edikinu getur ert húðina.

ríkjnum viðurkenna að mögulega sé eplaedik sæmilega áhrifarikt við að þurrka upp bólur og geti virkað vel gegn kláða og sviða af völdum skordýrabita og sólbarna en að það hafi lítil sem engin áhrif gegn lýs og geti verið mjög skaðlegt að reyna að vinna á vörtum með eplaediki þar sem það brennir húðina.

Heimilið

Þar sem eplaedik getur haft sóttþreinsandi áhrif er það talinn góður náttúrulegur valkostur við hefðbundin heimilishreinsiefni. Sýran er góð gegn myglu en salt, sitrónusafi og lyftiduft hafa sömu áhrif og sumum finnst lyktin af því betri. Og sóttþreinsiahhrifin eru almennt frekar ofmetin þar sem rannsóknir sýna að þó sumar baktériur þoli óblandað eplaedik frekar illa þá hefur það lítil áhrif á aðrar. Helst er mælt með því að nota eplaedik til að hreinsa baðherbergið.

Hósti og hálsbólga

Faðir nútíma lækisfræði, Hippó-

krates, notaði edik blandað hunangi til að lækna hálsbólgu og þralátan hósta. Margir foreldrar halda að þessi blanda sé náttúrulegur valkostur við hóstasaf og það má rétt vera. En miklu máli skiptir að blandan sé veik þar sem sýran í edikinu getur sært hálsinn og gert illt verra og einnig ert vélindað og aukði óþægindi af völdum bakflæðis.

Hjartasjúkdómur og krabbamein

Rotta sem hefur áhyggjur af heilsunni ætti endilega að fá sér sem mest af eplaediki. Rannsóknir sýna að edik hefur jákvæð áhrif á blóðþrýsting og kólesteról í nagdýrum sem fá fitu- og kólesterólríkan mat. Einnig hægir eplaedik á vexti krabbameinsfrumna í sýnskál á rannsóknarstofu. Engar sambærilegar rannsóknir hafa hins vegar verið gerðar á fólki og því hæpið að halda fram kraftaverkamætti eplaediks þegar kemur að hjartasjúkdómum og krabbameini.

Tryggðu þér
áskrift á aðeins
333 kr. á dag*
9.990 kr. á mánuði

SKEMMTIPAKKINN



*9.990.- á mánuði.

365.is | Sími 1817

365

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



Suzuki fjörgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



Toyota Yaris árgerð 2001. 160þ km. 5 gir. V. 250 þ. S. 616-2597.



Ford Explorer 2006, Eddie Bauer, ek. 142.000 km, metanbreyttur. Fæst á góðu verði. Hafið samband við Eirík í síma 893-8950.

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Pípulagnir

PIPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069 og 663 5315

Tek að mér pípulagningavinnu S:6596729

Hreingerningar

VY-PRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Gluggaþvottur og hreingerningar. Betra hreint ehf. S: 837 2000

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur inni verkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum innanhúss. Nymálun, endurmálun, spórtlun, lökkun og fl. Vönduð vinnubrögð og snyrtileg umgengni. Hrólfur Ingi Skagfjörð löggiltur málaramestari Upplýs. malarar@simnet.is, Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Tek að mér smíðar, raflagnir og pípulagnir. Löggildur verktaki. Uppl. í s. 848 6904

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.



Fáðu þér appið!
www.fasteignir.is

Komið og reynsluakið

VERÐ KR. 5.380 ÞÚSUND

KIA SPORTAGE

EX 4WD
NÝIR - SJÁLFSKIPTIR - DÍSEL
Einn vinsælasti jepplingurinn á Íslandi

Mjög vel útbúnir bílar

✓ 19" álfelgur ✓ Opnanlegt glerpak með rafdrifinni gardínu ✓ Íslenskt leiðsögukerfi ✓ 7" snertiskjár ✓ Bakkmyndavél ✓ Bluetooth ✓ Margt fleira...

Bílar í ábyrgð - Allt að 90% lánamöguleiki - Til í ýmsum litum - Góð endursala

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum

586 1414

stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík

kaffi á könnunni
opið mán-fös 10-18
lau 12-15

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Keypt
& Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG
HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnara til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar
Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910



Barnaheill

visir þú að...
þitt ega rita lækisadstod
og heilbrigðisþjónustu.

Skólar &
Námskeið

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við
endurtökupróf og akstursmat.
S. 893 1560 og 587 0102, Páll
Andrésson.

Tómstundir
& Ferðir

Fyrir veiðimenn

GRÁSLEPPUVEIÐIMENN

Grásleppunetin komin. Þekking
reynsla gæði. Heimavik.is s.
8928655

Húsnæði

Húsnæði í boði

ÍBÚÐ TIL LEIGU Á
ESKIVÖLLUM HFJ.

4-5 herb, íbúð 108,5 fm á 3ju hæð
í lyftuhúsi. Laus nú þegar. Ath.
eingöngu fjölskyldufólk. Uppl. í s.
893 9777

Hús í Dalaseli nr 7 í kjallara, 2
herb. eldhús m ísskáp. baðherb.
Lítill geymsla. 72 fm. 2 fataskápar.
Hægt er að koma að skoða e. kl. 17.
Uppl. 775 1231. V. 150þ m hita og
rafmagn. 2 mánuðir tryggingu. Laus
1. nóv.

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S:
564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúð, allt að
20% afsláttur. www.geymslur.is

Hönnun



VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera
verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum
og sumarhúsum. Fast verð.
Upplýsingar í síma 783 4180 eða
kjartangardars@gmail.com

GEFÐU
HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003



Atvinna

Atvinna í boði

Jói
FelÓSKUM EFTIR
AFGREIÐSLUFÓLK Í
BAKARIÍÐ HJÁ JÓA FEL

Bakaríið hjá Jóa Fel óskar eftir
að ráða afgreiðslufólk í fullt
starf. Unnið er á tvískiptum
vöktum og aðra hvora helgi. Um
framtiðarstarf er að ræða. Einnig
vantar okkur afgreiðslufólk í
hlutastörf um helgar.

STARFSKRÖFUR:

- Stundvísi, áreiðanleiki og góð
þjónustulund.

- Íslenskunnáttu er skilyrði
Umsóknnum skal skilað til Lindu
á linda@joifel.is

STARFSKRAFTUR ÓSKAST

Stundvís og reglusamur
starfskraftur óskast til ýmissa
starfa í matvöruverslun.
Hlutastarf kemur til greina.
Uppl. Kjöhöllin Háleitisbraut
58-60 og í síma 553 8844.



heimili
fasteignasala
- á traustum grunni



Finnþogi
Hilmarsson
lögg. fasteignasali

Álfkonuhvarf 51 - góð 4ra með sólpalli.



ÓPIÐ HÚS

Vel skipulögð um 105 fm endaíbúð á jarðhæð með sérinn-
gangi og stæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist í þrjú góð her-
bergi, hjarta stofu og opið eldhús. Þvottaaðstaða er innan
íbúðar. Úr stofu er gengið út á stóran aflokaðan sólpall í
suður. Verð 45,0 milljónir. Eignin verður sýnd í opnu húsi á
morgun miðvikudag frá kl. 17:15-17:45.
Frekari upplýsingar veitir Finnþogi, 895-1098.

Fannborg 1 - gott stúdíó - útsýni.



ÓPIÐ HÚS

Virkilega snotur og vel viðhaldin um 40 fm stúdíóíbúð á 8.
hæð á frábærum stað miðsvæðis í Kópavogi. Stórbrotið
útsýni í tvær áttir. Verð 26,9 milljónir. Opið hús á morgun
miðvikudaginn 11. okt. frá kl. 16:30-17:00.
Frekari upplýsingar veitir Hafdís, 699-8217.

530 6500 Grensáveg 3 | Opið mán. - fös. frá kl. 9-17 | www.heimili.is 530 6500

Til hamingju!

(Ef þetta gekk ekki: Úps, við erum bjartsýn að eðlisfari)



ishúsið



viftur.is
-andaðu léttar

S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur